

早いものでもう今年も残りわずかとなりました。先日のポポロでの芸術鑑賞会ですが、とても楽しかったし、元気をもらいました。また『明日から頑張ろう!!』って思いましたよね。出会いに感謝をして、一日一日を大事に過ごしていきましょう。

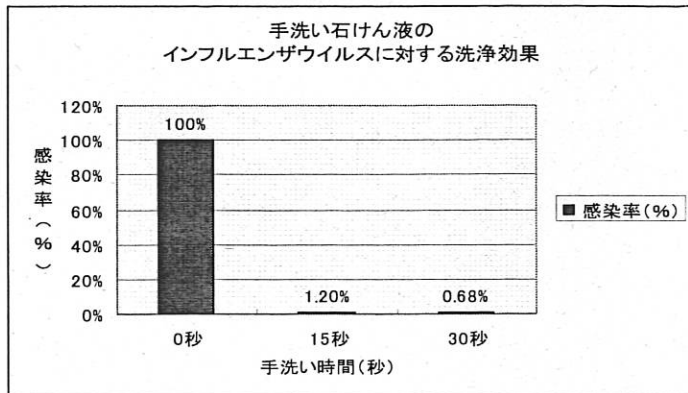
## インフルエンザ等の流行に備えて

**石けんでの手洗いとうがいは、インフルエンザ予防にとっても効果的なのです。**

### 手洗いの効果

インフルエンザウイルスを用いて、手洗いの有効性を検証した結果においても、15秒以上の手洗いが有効であることが示されています。

石けん液をよく泡立てましょう。泡立ると洗浄力がUPします。



### 教室換気の効果

教室などの人がたくさん集まる場所では、時間の経過とともに二酸化炭素などのガスや細菌やちり・ホコリなどが増加してきます。そのため『空気の悪い』状態になります。しかし、たった5分間の換気で、空気の汚れが基準値くらいに下がるのです。

これからは感染症(インフルエンザや風邪、感染性胃腸炎など)が心配されますので、両方の窓を開けて、空気の通り道を作り換気を行い、体調管理には十分留意して過ごしましょう。

※ただし、リフレッシュ工事中なので、臭気を伴う工事の際は窓開けの換気はできません。



今回は「おしゃれによる障害」について取り上げました。成長期のみなさんの体にかかる障害や悪影響は成人と比べ多く、将来成人してからも影響を受ける可能性があります。見た目が良ければいいという、体の害に対して無知で安易なおしゃれは絶対にやめましょう。



## ピアスはトラブルが多い!!

ピアスはアレルギーや感染による炎症だけでなく、開けた穴を消毒しすぎて、傷口を広げてしまったり、消毒液自体の刺激によってかぶれてしまうなど、トラブルが多いアクセサリです。



ピアス肉芽腫：ピアスの穴から細菌が入り、傷口より大きく、赤く腫れあがってしまいました。

耳ピアスは下に引っ張られたり、寝ているときに枕にする等ピアス肉芽腫やピアスケロイドになりやすく、その他のボディピアス(例えば『へそピン』)は衣服とすれて炎症を起こしたり、化膿しやすいといえます。



金属によるかぶれに加え、二次感染を起こし、化膿してしまいました(へそ)。

### ピアスのトラブル

#### 金属アレルギー



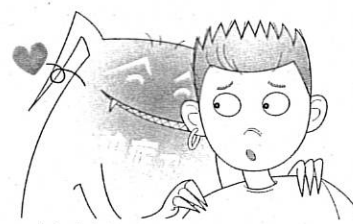
皮膚に直接穴を開けるため、金属が体液に直接触れる状態になるので、金属アレルギーを起こしやすいです。

#### \*ピアスケロイド



傷の周囲が、大きく赤く腫れあがったまま固くなり、痛みやかゆみをとまなう皮膚の異常(ケロイド)を生じることがあります。

#### 肝炎などの感染症

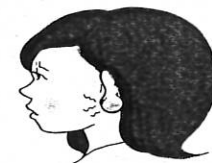


きちんと衛生管理がされていない状況で、ピアスの穴を開けることにより、肝炎やエイズなどの感染症に感染する危険性もあります。

#### ピアス霜焼け、ピアスやけど



金属は熱伝導率が高いため、スキー場や暑い砂浜などでは、しもやけややけどになりやすく、注意が必要です。



資料：少年写真新聞社「おしゃれ障害」より抜粋

皆さんへ・・・

自分でまたは友達同士でピアスの穴を開けたり、同じ針を使い回すのは絶対にやめましょう。高校を卒業して、ピアスが必要かどうか考えてみてください。大事なからだなのです。無茶をしないでください。